

献立表

期 間：2016/5/16～2016/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 アサリとかぶの煮物 そばろ 味噌汁(シメジ、玉葱)	御飯 ぜんまい炒め煮 なめ苺納豆 味噌汁(ワカメ、モロ)	御飯 4色きんぴら 玉子焼き 味噌汁(ジツガイ、葱)	御飯 ひじき五目煮 ウィンナー 味噌汁(ナメ、キャベツ)	御飯 切干大根とアサリの煮物 青海苔納豆 味噌汁(エビ、玉葱)	御飯 ビーマソとソラセウの炒め煮 たらこ 味噌汁(麩、杓苳)
昼食		御飯 鮭の蒸し焼き ミニ豆腐 酢の物 バナナ 豚汁	季節野菜の加ラライ 海草サラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) パイナップル 切りと豆腐のスープ	麦入り御飯 かれいの煮付け 長芋とろろ 青菜のあえ物 みかん けんちん汁	御飯 豚肉と野菜の煮物 あんかけ豆腐 オクラとめかぶの和え物 ブルーベリー 青菜とアサリの澄汁	かけうどん 季節野菜のかき揚げ なす田楽 小松菜の和え物 黒豆煮	御飯 干草焼き ポテトサラダ 野沢菜漬け バナナ 味噌汁(ワカメ、ミソ)
夕食		御飯 親子煮 青菜の和風サラダ あみの佃煮	御飯 アジ塩焼き 青菜と舞茸のバター炒め 春雨サラダ	御飯 回鍋肉 海老ギョーザ 中華風和え物	御飯 赤魚野菜あんかけ かぼちゃそばろ煮 ほうれん草の和え物	御飯 豚しゃぶ風 豆腐サラダ 粉ふき芋	御飯 豚しょうが焼き 卵の花炒り煮 小松菜の煮びたし
3時		喫茶室ポピー	お好み焼き	選べるおやつ	喫茶室ポピー	アイスクリーム	煎餅
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 がねトキと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、エビ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(トコロ、葱)	御飯 わらびの煮物 納豆山かけ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 高野豆腐含め煮 ししゃも甘露煮 味噌汁(ナメ、ワカメ)	御飯 野菜の洋風煮 きのこの卵焼き 味噌汁(ジツガイ、エビ)	御飯 きんぴらごぼう オクラ納豆 味噌汁(玉葱、モロ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 いわし梅煮 味噌汁(トコロ、葱)
昼食	豆ごはん ボークビーンズ 青菜とツナサラダ スクランブルエッグ	御飯 メンチカツ 和風サラダ 漬物(たくあん) キウイとモモ レタスのスープ	御飯 鯖の山椒焼き かぶの煮物 小松菜ごま和え フルーツポンチ 味噌汁(ジツガイ、シメジ)	青菜御飯 キャベツと豚肉の煮物 南瓜のサラダ べったら漬け みかん 卵豆腐とトコロの澄汁	冷やし中華 キャベツと豚肉の煮物 青菜とイサ貝の和え物 杏仁豆腐	牛肉と野菜の洋風煮込ライス エビシユウマイ さつまいもレモン煮 フルーツヨーグルト ワカメスープ	鰻のちらし丼ぶり 蒸しなすの酢味噌かけ 青菜の和え物 漬物(たくあん) ずいか 吸物(えのきだけ)
夕食	御飯 サケの塩焼き 煮物(厚揚げ) 若竹汁	ゆかりごはん 鶏とじゃが芋の煮物 白和え もずく三杯酢	御飯 豚肉と野菜卵とじ 胡瓜とワカメの酢の物 ミニ豆腐	御飯 麻婆なす 筍煮物 和え物	わかめごはん サワラのとろろ蒸し 煮物(じゃがいも) 春菊ときのこのボン酢和え	御飯 酢豚 海草サラダ ザーサイ	御飯 肉団子と野菜の煮物 マカロニサラダ 野沢菜漬け
3時	ふかしもち	喫茶室ポピー	ブルーベリーヨーグルト	選べるおやつ	喫茶室ポピー	クッキー・牛乳	ケーキ
	29	30	31				
朝食	御飯 煮物(厚揚げ、小松菜) そばろ 味噌汁(キャベツ、麩)	御飯 車麩の煮付け うぐいす豆 味噌汁(シメジ、ワカメ)	御飯 ふきとサツマアゲの煮物 オクラ納豆 味噌汁(豆腐、葱)				
昼食	御飯 ホキの煮魚 茄子とビーマソ味噌炒め ごぼうのサラダ	御飯 和風ハンバーグ 小松菜の炒め物 粉ふき芋 キウイとパイナップル かき卵スープ	御飯 回鍋肉 海老餃子 胡瓜のゆかりあえ バナナ 青梗菜のスープ				
夕食	御飯 カニ玉 煮物(かぼちゃ) 青菜と豆腐のスープ	麦入り御飯 鮭の蒸し焼き キャベツとアサリの煮物 めかぶとろろ	御飯 鶏肉と卵の煮物 トマトとアスパラのサラダ いんげんごま和え				
3時	牛乳プリン	喫茶室ポピー	ミニパン				